

抽選で毎月200名様に

オリジナル!

簡単ちぎり絵キット プレゼント!

花パーツと葉っぱパーツを置いて紙面を彩りましょう。

今月は
パンジー

セット内容 (完成イメージ・台紙・ちぎり絵パーツ)



完成イメージ



▲台紙 (21×14.8cm)



▲ちぎり絵パーツ

- 必要な材料をすべてセット。使う道具は、はさみやのりなど身近なものだけです。
 - 短時間 (30～60分程度) で作品を完成させられるよう考えられたキットです。
 - あらかじめ、台紙や紙にパーツや下絵が印刷してありますので、初めての方でも戸惑うことなく取り組んでいただけます。
- ※プレゼントの図柄は季節により変更となります。(ご指定いただけませんのであらかじめご了承ください。)

ご応募は
こちら

お客様相談室(通話無料)まで

0120-288-120

受付時間 / 平日10:00～17:00(土・日・祝・年末年始はお休みいたします)

応募締め切り

2023年
1月31日(火)まで

ご応募お待ちしております!

●当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2023年2月中旬発送予定) ●1回のご応募につき1部の受付となります。

●お問い合わせ



お弁当のご注文・お問い合わせは各店舗まで



2023年1月

vol.105

発行/株式会社ニッポン三田ビルサービス 〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッポン三田ビル6F TEL03-6303-7500
企画/制作/アールクリエイティブ株式会社 〒550-0003 大阪府西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898

読めば、さらにおいしくなる会報誌

あはは

2023

1

vol.105

特集

暮らすひと、働くひと、
全方位に優しいお店「越谷店」





代表取締役
高橋 洋
HIROSHI TAKAHASHI

『あはは』ご愛読の皆様へ

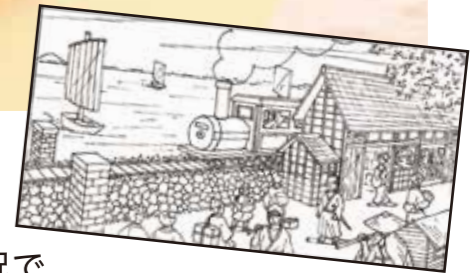
ご利用者さまとのキャッチボールも楽しい夏の企画について

新しい企画に挑戦

2022年の夏に、お食事と一緒に浮世絵をテーマにしたオリジナルぬりえの配布をさせていただきました。完成した作品は切手を貼りポストに投函することで、本誌「あはは」に投稿できるようになっており、投稿された作品の中から優秀作品を決定する「オリジナル浮世絵風ぬりえコンテスト2022」を同時に行いました。嬉しいことに全国のご利用者さまから続々と送られてきて、ご応募いただいた作品はおよそ680通という数になりました。ぬりえコンテストはその素敵な作品の中から、優秀賞



を選び、更にその中から最優秀賞と社長特別賞を選ばせていただくものです。様々な想いを持ってぬられた作品を見て、迷いに迷いながら選ばせていただいた作品は、今月号に掲載していますので、ぜひご覧ください。また、1枚1枚に想いを込めて、完成までに多くの時間を要したご利用者さまの大切な作品は、すべてあははに掲載させていただく予定なので、楽しみにしていただけたいと思います。



皆さまからの「声」に感謝

ぬりえには感想やメッセージを書く場所があり、皆さまからいただいた「声」も読ませていただきました。「約50年ぶりくらいにぬりえを楽しみました。」「手



の運動にすごく良いです。少し頭も使いますし、私には最高の贈り物です。」「孫の色鉛筆を借りてぬりました。」など心温まるお声も多く、中には初めてぬりえに挑戦される方も多くいらっしゃいました。ご利用者さまがどんな

想いで、
どんな状況で

このぬりえを楽しんでいただけたか、直筆で書かれている「声」に耳を傾けることでより鮮明に聞こえるような気がします。昔を思い出したり、ご自身の人生をなぞらえたりしたメッセージが多く、このような企画がご利用者さまの心の栄養につながっていると感ずることができ、大変嬉しく思います。

※「オリジナル浮世絵風ぬりえコンテスト2022」についてはp3～p6でご紹介しております。また作品は順次、本誌あははに掲載して参ります。

当社では、体の栄養と心の栄養が合わさることで、健康寿命は延伸するものだと考えています。今回のぬりえのように、上手くぬれた時の「自慢話」や懐かしい画を見て「昔話」ができるように、これからも体の栄養のみではなく、心の栄養もお届けできるよう様々な企画をご用意したいと思っております。

fin

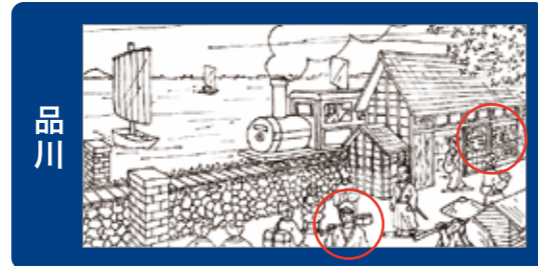
コンテスト
2022

オリジナル

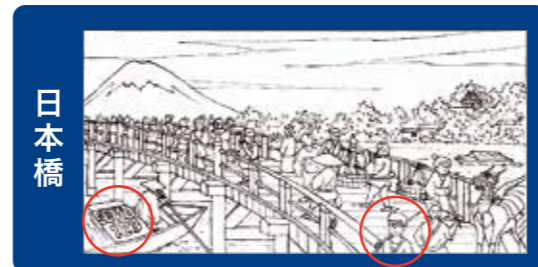
浮世絵風ぬりえ

2022年の夏、浮世絵をテーマにしたオリジナルぬりえを配布させていただきました。絵柄の中に宅配クックワン・ツウ・スリーのロゴや代表の高橋も隠れています。有難いことに全国各地から多くの作品が寄せられ、その数約680通。どれも素敵な作品で、迷いに迷いながら代表をはじめスタッフ皆で最優秀賞・社長特別賞・優秀賞を選ばせていただきました。

また、想いを込めて仕上げてくださいました作品が数多く寄せられました。今月号から何回かに分けて皆さまの作品を掲載させていただきます。



品川



日本橋

ワン・ツウ・スリーロゴ

代表の高橋

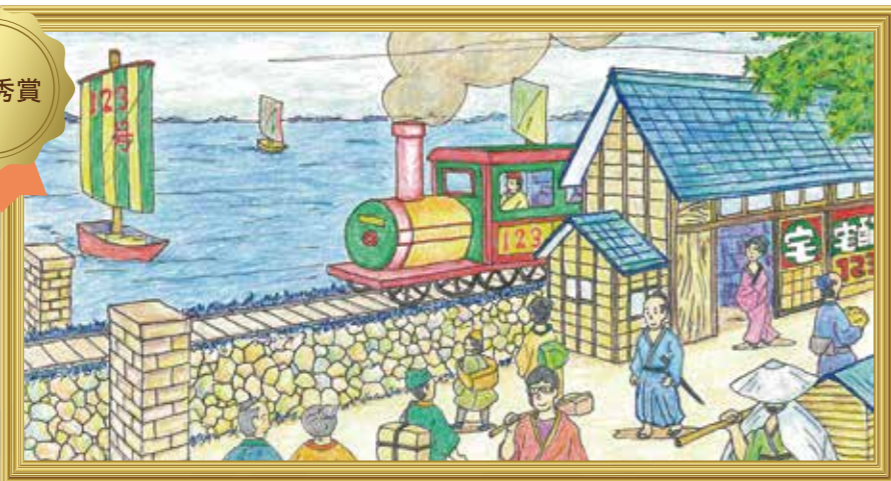


最優秀賞

江戸時代の日本橋は夜明けと同時に大勢の人が往来して忙しく働いていたんですね。当時の時代劇映画を見たことを思い出して楽しみながら色をぬりました

桑名店 丹羽禮子さん

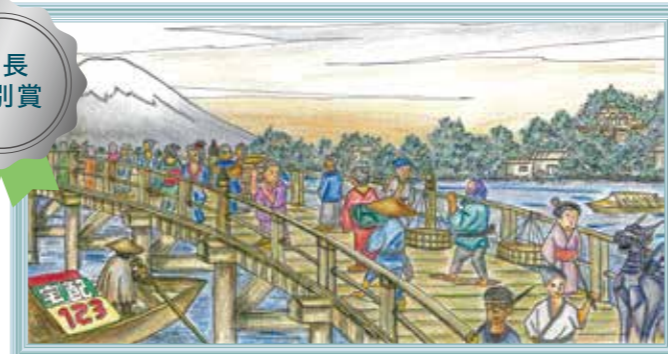
最優秀賞



小さいぬりえを楽しくぬりました。写真ではなく、本物を送って嬉しいです。このぬりえ、少し現代風にアレンジしました。どうでしょうか？

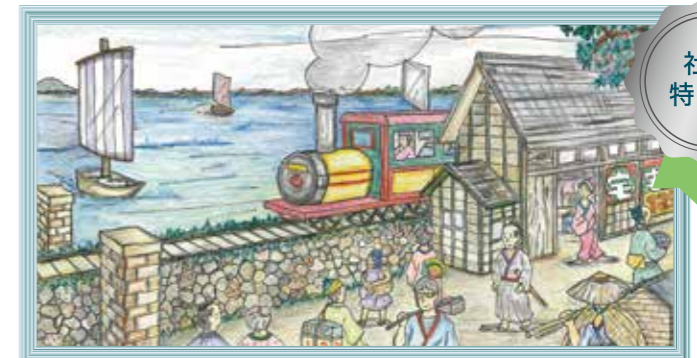
上越店 保坂玲子さん

社長特別賞



孫の色えんぴつを借りてぬりました
高岡店 池田昌成さん

社長特別賞



コツコツと楽しみながら「品川宿」ぬりえしました。ありがとうございました。リハビリをしながら日々の小さな幸せをたくさん見つけたと思います

相模原店 船橋まち子さん

優秀賞



春夏秋冬の宅配嬉しくいただいています。久々のぬりえに挑戦、色えんぴつがなくて、ひ孫のクレヨン塗です。明暗とかちょっと失敗したなーと思いますが、久々の得心作です

浜松北店 井口アイさん



この女の人にはこの色、この男の人にはこの色かな〜？と頭の回転をめぐらしワクワクしながらできました

西美濃・羽島店 ひまわりさん



浜松東店 永井幹愛さん



松山の宅配弁当は老人には最高です。「ぬりえ」はうまく出来ませんでした

松山東温店 石川美紀子さん

優秀賞



初めて応募させていただきました。色を重ねていくうちに難しさと面白さを実感できたようです

川越店 佐藤利夫さん



いつも明るい声がけをしてくださり、美味しいお弁当をありがとうございます

あいち南店 ちいバアバアさん



毎日、ありがとうございます

山口店 藤山タカコさん



石垣の雰囲気を探しましたが遠く及びません。風景を描くのはとても難しいです。機関車が遊園地の乗り物みたいでかわいいですね

柏羽藤店 ふみさん



楽しく塗らせてもらいました。よく出来たと自分で感心しています(字はだめです)

武蔵野店 神藤安佐子さん



荷物を担ぐ人、舟を漕ぐ人、往来する人を見て、現代社会の便利さにありがたいといっぱい感じました

徳島店 谷本洋子さん



いつも楽しいお弁当をありがとうございます。”うなぎ”くいて～よ～。皆、マスクしてますよ

横浜神奈川店 渡辺憲一さん



構図が細かく着色に苦労しました。しかしその分、着色作業を楽しめた印象があります

瀬戸店 藤田欣二さん



コロナ禍ではありますが、いつも気配りのある対応と配達をいただきありがとうございます

神戸北店 竹内勝さん



描くのは時間がかかるし面倒だけど、ぬり絵はすぐ塗れてラクで楽しいです

仙台中央店 只野幸子さん



すこし細かすぎと思いました

安中杉並木店 妙義さん



絵が細かいので、絵の具がはみ出て困りました。初めての挑戦でした

練馬店 堀山光子さん

全国のお店めぐり



暮らすひと、働くひと、
全方位に優しいお店「越谷店」



越谷店の特徴

宅配クック123越谷店は、埼玉県越谷市で15年以上配達をしており、2021年10月1日から「共に生きる株式会社」が運営することとなりました。何らかの理由で働くことが困難な人に業務に加わってもらう「就労支援」を行っており、高齢者向け配食サービスと障がい者の就労継続支援を行うことで福祉と福祉が結びついた助け合いの相互作用を作り出せると考えたそうです。現在ではスタッフ9名に加えて、12名の方が就労支援で働いています。

お客様にはお弁当をお届けしその代金をいただく、就労支援として働く方にはお客様からいただいた代金を賃金としてお渡することで、当初から思い描いていた福祉と福祉の助け合いを実現しておられます。お弁当を食べることが就労支援で働く方の支援になっているということ、社会貢献につながっているということ、生きがいの1つとしてお客様に感じてもらいたいと考えていらっしゃいます。



ありがとうの気持ちが巡る「越谷店」

越谷店では毎月100名を超えるお客様にお弁当の配達をしており、お客様に気持ちよく利用していただけるように、アレルギーや苦手な食べ物などの情報共有や、体調が優れない方にはお弁当をお渡しする際に体調の確認をするなどを心がけています。また、お誕生日を迎えたお客様には手書きのバースデーカードとラッピングしたプレゼントをご用意して、一緒にお誕生日をお祝いするなどの取り組みをしております。スタッフ皆様の心のこもった活動がお客様にも伝わり、お弁当をお渡しする際に「頑張ってるね」と声をかけていただいたり、配達の際にお客様がベランダから出てきて「ありがとう」と手を振っていただいたり、日々お客様から感謝の言葉や労いの言葉をいただくことも多く、配達をしながら幸せを感じ



ていらっしゃるそうです。スタッフ間でのコミュニケーションも積極的に行い、あいさつはもちろん、みんなでお菓子を持ち寄って食べるなど楽しく気持ちよく働けるような環境づくりを実施しておられます。今後はスタッフ個々のレベルアップを目指しているようで、地域包括支援センター主催の研修にも定期的に参加し、より多くのご高齢者様にお弁当をお届けできるように日々の活動に取り組んでおられました。

齋藤店長
からの
メッセージ

働いているみんながいつも笑顔で笑い声の絶えない職場からお客様にお弁当と配達を通して元気を送り続けたいと思っています。

地元の老舗店をご案内

岡埜製菓店



明治創業。旧日光街道沿いに店舗を構えていらっしゃいます。こちらの名物は「くわい銘菓」。越谷特産のくわい(慈姑)を使った和菓子は古くから地域の方々を中心に愛されているお菓子です。(冬季限定)ひとつひとつ愛情込めて手づくりで販売されています。

住 所 埼玉県越谷市越ヶ谷本町6-3
電話 番号 048-962-2539
営 業 時間 9:00~18:00(月曜日定休)

バランスが良く 住み心地の良い街

越谷市は埼玉県の南東部にあり、東京都心まで25キロ圏内に位置しています。越谷市が誕生した当時約4万5千人だった人口は、鉄道網の発達などにより大きく増加し、現在では約34万人。東京や銀座、渋谷といった都内の主要駅まで乗り換えなしで到着することができるため、都内へ通勤・通学する市民も多い地域です。

越谷市は河川の自然堤防上に広がる畑地を中心に野菜の作付けが行われてきたそうで、おせち料理に使われる「くわい」や「越谷ねぎ」、「小松菜」などが越谷市の農作物としてあげられます。特に「越谷ねぎ」を使ったご当地グルメの「こしがや鴨ネギ鍋」は、通信販売で購入できるギフトセットなどもあり、市内だけではなく家庭でも味わうことができます。

歴史ある街並みが残る一方、新しい街づくりが進む越谷市は、これからも住みやすく魅力的な街になることを目指しています。



越谷最大級のイベント 南越谷阿波踊り

毎年8月下旬に行われていて、約70万人が訪れるという南越谷阿波踊り。「徳島県の阿波踊りを南越谷に」という呼びかけをきっかけに、昭和60年に第1回が開催されました。今では徳島の阿波踊り、高円寺の阿波踊りと共に日本三大阿波踊りのひとつと称され、越谷の夏の風物詩になっています。

越谷の総鎮守「久伊豆神社」

久伊豆神社は、平安時代から除災招福の神として信仰を集めてきたと言われています。株周り7m、樹齢250年の天然記念物「大藤」があり、毎年見頃の時期には藤まつりが開催されています。



日光街道3番目の宿場町 「日光街道 越ヶ谷宿」

日本橋から日光までをつなぐ日光街道で、かつて3番目の宿場町として栄えていました。現在も一部の古民家や蔵が現存しており、120年の歴史を持つ古民家を改修して複合施設にするなど、新たな取り組みが始まっています。



日本一のショッピングモール 「イオンレイクタウン」

「kaze棟」「mori棟」「アウトレット棟」の3棟で構成されているショッピングモールで面積は約24.5万㎡。その大きさは東京ドーム約5個分です。県外から買い物に来る方も多く、年間約5千万人が訪れています。



関東最大のいちご観光農園 「越谷いちごタウン」

越谷いちごタウンでは8棟のビニールハウスで約10種類(約64,000株)のいちごが栽培されています。都心に近いこともあり、毎年3万人以上が来園しています。

管理栄養士からの おたより



「管理栄養士からのおたより」のコーナーは、宅配クック123で毎日の献立を作成している管理栄養士が、ご高齢者のお食事についてお話しするコーナーです

今月の テーマ

宅配クック123のお食事(お弁当)のラインナップをご紹介します!

8月号では、宅配クック123の普通食はどんなお食事(お弁当)なのか、ということをお話ししました。今回は、普通食以外のお食事についてご紹介したいと思います。

健康ボリューム食

活動的でしっかりお食事を楽しみたい方におすすめのお食事です。お肉やお魚もボリュームがあり、量やバランスも満足していただけるお食事になっています。



カロリー・塩分調整食

エネルギーや塩分の調整が必要な方におすすめのお食事です。1食(おかずのみ)約240kcal、塩分2g未満に設定してありますので、エネルギーの調整がしやすく塩分も抑えたお食事になっています。

たんぱく・塩分調整食

たんぱく質や塩分の調整が必要な方におすすめのお食事です。カリウムとリンの調整もしてあるお食事ですので、食事に制限がある方等の栄養計算や調理の手間が省け、無理なく安心して食事を管理することができます。



やわらか食

噛む力が弱ってきた方におすすめのお食事です。凍結含浸法という調理方法を用いて、野菜やお肉を素材からやわらかく仕上げ、しっかり形があり見た目や色が美しく「歯茎と舌でつぶせる」やわらかさになっています。



ムースセット食

噛む力、飲み込む力が弱ってきた方、刻み食では食べづらい方におすすめのお食事です。1食(おかずのみ)280kcal以上、たんぱく質14g以上に設定し、素材本来の味を大切に、見た目の彩りも良く楽しんで召し上がれるように仕上げられています。

消化にやさしい食

体調不良で消化機能が弱っている方、消化器系の手術後自宅療養の方におすすめのお食事です。食材や調理法を工夫して、胃腸に負担が少ないお食事になっています。



このように、普通食以外にも様々なお食事をご用意しておりますので、ご自身に合ったものを選んで、毎日のお食事を楽しんでいただければと思います。



※「カロリー・塩分調整食」「たんぱく・塩分調整食」「やわらか食」「ムースセット食」「消化にやさしい食」は、特別用途食品ではございません。医師または管理栄養士にご相談の上、ご利用ください。
※「スマイルケア食」は、農林水産省が策定した新しい介護食品の愛称です。

ご馳走の日のお食事

23日

123の日 金目鯛の銀あんかけ弁当



「123の日」(1月23日)のご馳走の日のお食事は「金目鯛の銀あんかけ弁当」です。
金目鯛は塩で薄く下味を付け、表面を軽く焼いて旨味を閉じ込め、ふっくらと蒸し上げました。
鮮やかな赤い皮目でお弁当を華やかに彩ります。
みりん・醤油をベースに出汁をほんのりと効かせた銀あんを合わせました。
丹念に作り上げた一品をお召し上がりください。

[エネルギー]496kcal [たんぱく質]19.3g [食塩相当量]2.1g



筑前煮

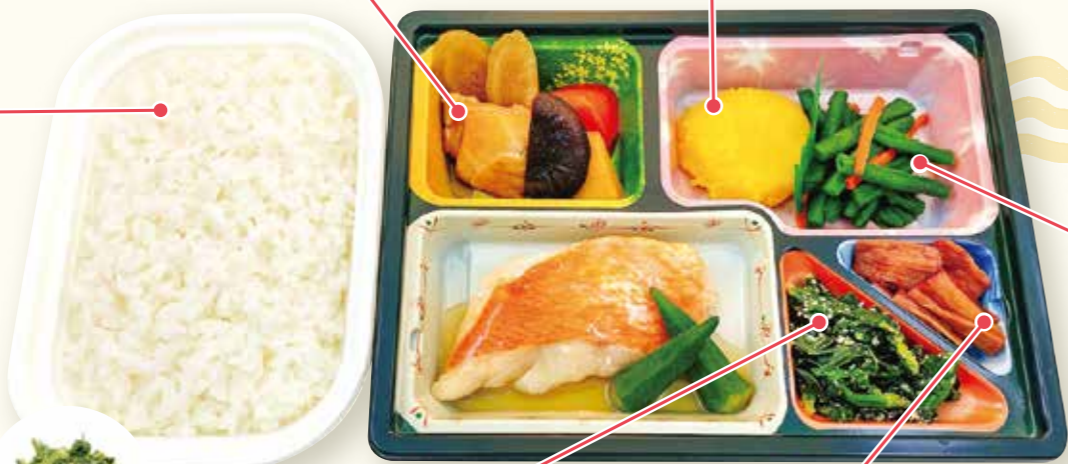
鶏肉・人参・椎茸・ごぼう・筍を、出汁を効かせた煮汁で炊き上げました。



ゆず入り芋きんとん

さつまいも・白あん・砂糖・水飴・はちみつを釜でじっくり練り込みました。ゆずの風味をほんのりと効かせ上品な味わいに仕立てました。

ごはん



ほうれん草のごま和え

ほうれん草とごまダレを和えた定番の惣菜です。ごまの風味が際立つ一品です。

赤ずいきの酢の物

「赤ずいき」を使用した酢の物です。食べやすいサイズにカットした赤ずいきをやわらかくなるまでボイルし、むせない程度の酸味で味付けしました。

ささげのお浸し

ささげと人参を合わせた彩りの良いお浸しです。

こだわり食材を使ったお弁当のおかずをご紹介します

献立ピックアップ

17日 ふしめんたいコロッケ



Q ふしめんってどんな食べ物？

ふしめんとは、そうめんなどの手延べ麺を作る際に出来る副産物で、吊るして乾燥する時に棒にかかっていた曲線部分を乾燥後に切り分けたものです。銀四郎麺業さんでは、手延べそうめんを長く細く引き延ばす際、竹管に「掛け」延ばした時の「端」に残る麺を「麺のかけはし」として販売しています。ふしめんは主にお味噌汁やすまし汁、お吸い物などに使用されることが多いのですが、小豆島の料亭では茶碗蒸しに入れることもあるそうです。



Q こだわりの手延べそうめん

銀四郎麺業さんでは昔ながらの伝統を受け継いでそうめんを製造しており、厳選された小麦粉と塩、生絞りごま油を使用しています。そうめんは夏の風物詩ですが、夏は気温や湿度が高く、小麦粉の生地が傷みやすい時期。そうめんを延ばす際は冬に比べて切れやすくなってしまいうため、水や塩の量、熟成のタイミングなどの見極めが難しいそうです。製造工程や生産量によっては朝3時から作業を開始し、2日間かけて心を込めて作られています。

ふしめんたいコロッケ

「小豆島そうめん」は、兵庫の「播州そうめん」、奈良の「三輪そうめん」と並ぶ日本三大そうめんの1つといわれており、機械は使わずに手延べ製法で作られています。およそ400年の歴史を誇る小豆島そうめんは、オリーブ、醤油、佃煮、ごま油に並ぶ特産品です。ふしめんたいコロッケでは、香川県小豆島でそうめんの製造をしている銀四郎麺業さんのふしめん「麺のかけはし」を使用しております。

Q 何度も改良を重ねてお弁当へ

ふしめんたいコロッケは、宅配クック123小豆島店に併設しているお弁当・惣菜店「福み味」で販売しており、2022年2月には日本食糧新聞社が開催している「惣菜・べんとうグランプリ2022」の地方食材・調理法部門で1,340商品の中から優秀賞を受賞しました。この度は宅配クック123用に改良し、ソースの辛みを抑えてご高齢者用に仕立てました。また、お客様がお弁当を食べる時までふしめんの食感が残るように調理し、明太クリームソースと合わせています。地産地消として小豆島で販売していた商品を、地産外商として全国のお客様にお届けする一品です。この機会にぜひお召し上がりください。



献立表
普通食

2023年



WEB版の
献立表はこちら



お手持ちの携帯電話で
上記QRコードを
読み取ってください

月	火	水	木	金	土	日
12月 26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
お休み	お休み	豚肉と筍の旨煮	さば塩焼	大葉香る ささみカツ	あじみりん焼き	和風おろしソース ハンバーグ
		ぶりの揚げ煮	金平入り鶏つくね	いわし紀州煮	豚肉のトマトソース	えびカツ
9	10	11	12	13	14	15
黄金カレイ煮付け	ポークデミグラス	白身魚フライ (タルタルソース)	豚すき煮	ぶり煮付け	鶏肉と野菜の カレーソース	いわし山椒煮
麻婆豆腐	メバル塩焼き	炭火焼き鳥	白糸だらの照焼き	ふんわり豆腐 ハンバーグ	シイラフライ	鶏肉ねぎ塩ダレ
16	17	18	19	20	21	22
豚肉と木耳の 炒り卵	ふしめんたい コロケ	デミグラスソース ハンバーグ	スケソウダラ 煮付け	プレーンオムレツ (ミートソース)	銀ひらす照焼き	豚肉の生姜風味
さば味噌煮	肉じゃが	あじみりん焼き	鶏ささみ チーズカツ	めばる 白醤油風味焼き	麻婆茄子	サーモンバーグ
23	24	25	26	27	28	29
メンチカツ	炭火焼き鳥	白糸だらの照焼き	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト))	ホキ西京焼き	厚揚げと そばろの彩り炒め	あじ塩焼き
金目鯛の 銀あんかけ	ふんわりカニ玉	豚肉の葱塩ソース	いわしかつお節煮	若鶏から揚げ	赤魚 白醤油風味焼き	豚肉と玉ねぎの 味噌仕立て
30	31					
鶏肉の チーズクリームソース	さば煮付け					
ぶり照焼	トマトソース ハンバーグ					

月間献立表の使いかた
右端の空白は、お弁当配達の有無を
チェックする欄としてご活用ください



お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください
0120-288-120
受付時間/平日10:00~17:00(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)

地産外商の取り組み



地産外商とは？

地元でとれた農畜産物を地元で消費する地産地消に対して、地産外商とは地元以外の場所で消費するという意味です。各地域の食材を使用することで、地域の活性化、過疎地域の応援、フードロス削減などを行う取り組みとなります。宅配クック123では地産外商の取り組みを通じて全国のご利用者様に日々のお食事(お弁当)のお惣菜としてご提供させていただいております。

献立表内の「★印」が地産外商の食材を使ったメニューです。

今月の地産外商メニュー



9日

鳴門産
細切りわかめ煮

徳島県鳴門産の茎わかめを細切りにし、あっさりとした味付けでやわらかく炊き上げました。



10日

久米島産紅芋の
うむくじボール

沖縄県久米島産の紅芋を使用した一品です。紅芋ペーストに水戻したポテトフレーク・タピオカでん粉を合わせ、砂糖と少量の食塩を加え、ボール状に丸めて揚げました。おやつ感覚でお召し上がりいただけるように仕立てています。



16日

高知県産しし唐と
玉葱の甘酢あん

高知県産のしし唐を使用して惣菜を作りました。しし唐は食べやすいように、一口大にカットしています。しし唐と玉ねぎ、人参を合わせ、酸味のある甘酢あんですべてをバランスよくまとめました。



19日

洋野町産椎茸と
昆布の浪漫佃煮

岩手県洋野町産の椎茸と北海道産昆布を合わせた佃煮です。椎茸・昆布はやわらかく炊き上げ、甘辛い味付けにしました。素材の旨味を味わっていただける一品です。



20日

そうだがつおの角煮

高知県産のそうだがつおを使用した角煮です。醤油と水飴・砂糖を使った甘辛い味付けにしました。調味料と加熱工程の調整により、しっとりやわらかく仕上げました。



27日

さつま芋と
リンゴの紅芋和え

沖縄県久米島産の紅芋を使用したソースにリンゴの甘煮を加え、角切りのさつま芋(ベニアズマ)と合わせた一品です。砂糖・バター・シナモンなどで甘めに味付けしながら、リンゴを合わせることで爽やかな酸味も加わり、デザート感覚でお召し上がりいただけます。

1 週目

2023年 1月

	昼食	夕食
1 (日)	お休み	
2 (月・祝)	お休み	
3 (火)	お休み	
4 (水)	豚肉と筍の旨煮 <ul style="list-style-type: none"> ● ミートボール(オニオンソース) ● 出汁巻き玉子 ● 小松菜のお浸し ● 刻みたくあん ● ごはん <small>[エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 19.8g [食塩相当量] 2.1g</small>	ぶりの揚げ煮 付)花形人参 <ul style="list-style-type: none"> ● 豆ひじき ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● いんげんのピーナッツ和え ● あみ佃煮 ● ごはん <small>[エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 1.6g</small>
5 (木)	さば塩焼 付)味付いんげん <ul style="list-style-type: none"> ● 切干大根 ● 豆腐の中華あん ● うずら豆 ● 胡瓜漬け ● ごはん <small>[エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 1.7g</small>	金平入り鶏つくね 付)キャベツと人参の炒め <ul style="list-style-type: none"> ● マカロニと卵のサラダ ● さつま揚げと野菜の煮物 ● ほうれん草のごま和え ● しそ昆布 ● ごはん <small>[エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.5g</small>
6 (金)	大葉香るささみカツ <ul style="list-style-type: none"> ● 干し海老入り卵の花 ● ポテトとウインナー ● わさび菜おひたし ● 赤かぶ漬け ● ごはん <small>[エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.9g</small>	いわし紀州煮 付)人参煮 <ul style="list-style-type: none"> ● 小松菜の和え物 ● 畑のお肉の旨煮 ● おくらのおかか和え ● 刻みたくあん ● ごはん <small>[エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.9g</small>
7 (土)	あじみりん焼き 付)れんこんの甘酢漬け <ul style="list-style-type: none"> ● ささげのお浸し ● 厚焼き玉子(関東風) ● ささがききんぴらごぼう ● 切り昆布煮 ● ごはん <small>[エネルギー] 478kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.6g</small>	豚肉のトマトソース <ul style="list-style-type: none"> ● ほうれん草コーンバター ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 一口照り焼きチキン ● 塩えんどう豆 ● ごはん <small>[エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 1.8g</small>
8 (日)	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ <ul style="list-style-type: none"> ● ひじきの煮物 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● 野菜のマリネ ● あみ佃煮 ● ごはん <small>[エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 17.0g [食塩相当量] 2.1g</small>	えびカツ <ul style="list-style-type: none"> ● 蓮根そぼろ ● キャベツのコンソメ煮 ● 黒豆 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん <small>[エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.2g</small>

	昼食	夕食
9 (月・祝)	黄金カレイ煮付け 付)花形人参 ● しゅうまい ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● かにかまサラダ ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 1.8g	麻婆豆腐 ● 豆サラダ ● 出汁巻き玉子 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 鳴門産細切りわかめ煮★ ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 17.1g [食塩相当量] 1.8g ★【地産外商】徳島県鳴門産のわかめを使用
10 (火)	ポークデミグラス ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 野菜とウインナーの炒め物 ● ツナとほうれん草の和え物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.0g	メバル塩焼き 付)味付いんげん ● 久米島産紅芋のうむくじボール★ ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● おくらの胡麻和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 466kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.7g ★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用
11 (水)	白身魚フライ(タルタルソース) ● おかず豆 ● がんと野菜の含め煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.6g	炭火焼き鳥 ● ツナの梅風味パスタ ● ラタトゥイユ ● わさび菜おひたし ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 1.9g
12 (木)	豚すき煮 ● ミートボール(柚子おろし) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● おくらと湯葉のお浸し ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 472kcal [たんぱく質] 17.2g [食塩相当量] 2.3g	白糸だらの照焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 18.6g [食塩相当量] 1.4g
13 (金)	ぶり煮付け 付)味付いんげん ● かぼちゃの田舎煮 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ごぼうサラダ ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.2g	ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン ● 切干大根 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● かにかま入り玉子 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 17.5g [食塩相当量] 2.5g
14 (土)	鶏肉と野菜のカレーソース ● マカロニのクリーム煮 ● ポテトとウインナー ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 564kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.1g	シイラフライ ● お豆と昆布の煮物 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 赤かぶ漬 ● ごはん [エネルギー] 567kcal [たんぱく質] 18.2g [食塩相当量] 2.1g
15 (日)	いわし山椒煮 付)人参煮 ● 小松菜の和え物 ● 出汁巻き玉子 ● 花斗六豆 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 516kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.8g	鶏肉ねぎ塩ダレ ● ポテトサラダ ● 豆腐の中華あん ● ささがききんぴらごぼう ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 510kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.8g

	昼食	夕食
16 (月)	豚肉と木耳の炒り卵 ● 豆ひじき ● チキンボールのトマトソース ● いんげんのピーナッツ和え ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.9g	さば味噌煮 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● 高野豆腐の含め煮 ● 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん★ ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g ★【地産外商】高知県産のしし唐を使用
17 (火)	ふしめんたいコロッケ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 畑のお肉の旨煮 ● ささみの梅肉和え ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 582kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 1.7g	肉じゃが ● 焼きそば ● 厚焼き玉子(関東風) ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.2g
18 (水)	デミグラスソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● コールスローサラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 一口照り焼きチキン ● 赤ずいきの酢の物 ● 枝豆と小エビごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 2.9g	あじみりん焼き 付)味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 小豆煮 ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 432kcal [たんぱく質] 17.9g [食塩相当量] 1.5g
19 (木)	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ● ささげの胡麻和え ● 出汁巻き玉子 ● わさび菜おひたし ● 洋野町産椎茸と昆布の浪漫佃煮★ ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 1.7g ★【地産外商】岩手県洋野町産の椎茸を使用	鶏ささみチーズカツ ● ひじきの煮物 ● ラタトゥイユ ● おくらのおかか和え ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 499kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.8g
20 (金)	プレーンオムレツ(ミートソース) ● ペンネのカレークリーム ● キャベツのコンソメ煮 ● そうだがつおの角煮★ ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 467kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] 2.1g ★【地産外商】高知県産のそうだがつおを使用	めばる白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● しゅうまい ● がんと野菜の含め煮 ● 小松菜のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 464kcal [たんぱく質] 18.0g [食塩相当量] 1.4g
21 (土)	銀ひらす照焼き 付)味付いんげん ● 焼きそば ● さつま揚げと野菜の煮物 ● 黒豆 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 484kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 1.7g	麻婆茄子 ● スクラブルエッグ(人参) ● 五目揚げ豆腐 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 594kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 1.8g
22 (日)	豚肉の生姜風味 ● 切干大根 ● 高野豆腐の含め煮 ● おくらと湯葉のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.9g	サーモンバーグ 付)ナポリタン ● 干し海老入り卵の花 ● 厚焼き玉子(関東風) ● わさび菜おひたし ● しそ昆布 ● ごはん [エネルギー] 565kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.5g

	昼食	夕食
23 (月)	メンチカツ ● ハムマカロニサラダ ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● うずら豆 ● 刻みたくあん ● ごはん [エネルギー] 584kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.2g	金目鯛の銀あんかけ弁当 +ご馳走の日+ 内容は P.13をご覧ください 
24 (火)	炭火焼き鳥 ● ひじきの煮物 ● 豆腐の中華あん ● 小松菜のお浸し ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 1.6g	ふんわりカニ玉 ● ミートボール(オニオンソース) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 花斗六豆 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 2.5g
25 (水)	白糸だらの照焼き 付)花形人参 ● お豆と昆布の煮物 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● ささがききんぴらごぼう ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 18.3g [食塩相当量] 1.4g	豚肉の葱塩ソース ● マカロニのクリーム煮 ● 出汁巻き玉子 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 16.1g [食塩相当量] 2.0g
26 (木)	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ● ツナの梅風味パスタ ● ポテトとウインナー ● 黒豆 ● 広島菜漬 ● ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] 2.0g	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● 切干大根 ● 畑のお肉の旨煮 ● いんげんのピーナッツ和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 18.5g [食塩相当量] 1.9g
27 (金)	ホキ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 厚焼き玉子(関東風) ● さつま芋とリンゴの紅芋和え★ ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん ★【地産外商】沖縄県久米島産の紅芋を使用 [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 16.3g [食塩相当量] 1.4g	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ● 豆ひじき ● 豆腐の中華あん ● おくらと湯葉のお浸し ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] 2.1g
28 (土)	厚揚げとそばろの彩り炒め ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● 蒸し鶏の胡麻だれ和え ● かにかま入り玉子 ● 赤かぶ漬 ● ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.9g	赤魚白醤油風味焼き 付)味付いんげん ● 焼きそば ● チキンボールのトマトソース ● ささがききんぴらごぼう ● 刻みたくあん ● 大根葉としらすの混ぜごはん [エネルギー] 487kcal [たんぱく質] 19.3g [食塩相当量] 2.6g
29 (日)	あじ塩焼き 付)花形人参 ● しゅうまい ● さつま揚げと野菜の煮物 ● チンゲン菜と人参のお浸し ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 463kcal [たんぱく質] 19.5g [食塩相当量] 1.8g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 高野豆腐の含め煮 ● 大豆ちりめん ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 18.4g [食塩相当量] 1.8g

	昼食	夕食
30 (月)	鶏肉のチーズクリームソース ● ミートソーススパゲティ ● 出汁巻き玉子 ● おくらのおかか和え ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 548kcal [たんぱく質] 19.1g [食塩相当量] 1.8g	ぶり照焼 付)れんこんの甘酢漬 ● ひじきの煮物 ● ささみフライ(梅入り) ● わさび菜おひたし ● あみ佃煮 ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 19.9g [食塩相当量] 1.8g
31 (火)	さば煮付け 付)味付いんげん ● 切干大根 ● がんもと野菜の含め煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 17.3g [食塩相当量] 1.5g	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ● お豆と昆布の煮物 ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.7g

井メニュー

※井メニューは一部取り扱いのない店舗がございます。
 詳しくは、直接店舗にお問い合わせください。
 ※井メニューの価格は594円(税込)です。



チキンカレー
 [エネルギー] 518 kcal
 [食塩相当量] 2.4 g



麻婆豆腐丼
 [エネルギー] 488 kcal
 [食塩相当量] 2.0 g



好きなお弁当の時と嫌いなお弁当の時もありましたが、123好きですよ！浮世絵イラストは好きでない絵柄でした。私の好むぬりえは飾り物、花など美しく可愛いものが好きです。なんとか浮世絵仕上げました。むずかしー

平塚西店 くみちゃんさん



毎日すごく美味しいお弁当有難うございます。感謝でいっぱいです。オウチ時間がたっぷりあるのでぬってみました。右手が不自由ですが、リハビリだと思い頑張りました

横浜栄・金沢店 カナコさん



昔むかしの色鉛筆、箱に4年4組と記してあり、娘の子どもの頃の懐かしい思い出がよみがえり楽しくぬらせていただきました。娘はちなみに60才、私は87才の老婆です

中野店 遠藤千代乃さん



人物が多いので難しいので省略しました。色鉛筆で着物の変化がつけにくいので良い作品になりませんでした。89才になって新しいことに挑戦できたので楽しかったですね。下絵のコピーをとって何枚もぬってみました。今後、ぬりえの下絵をもらい応募するような企画があれば挑戦してみたいと思います。よろしくお祈りします

秩父店 高野恭幸さん



咳こんだのは人物を色付けしている時のみ。2日すぎ3日目に入りこれは大変だ。小さい頃から絵は好きで最近デイサービスで動物とか花のぬりえができたので、飛びつきましたがこんなにむづかしい物とは知りませんでした。年寄りのコワイもの知らずとも申しましようか。ごめんなさい

豊中店 田中鉄子さん



令和3年9月に入会いたしまして、今年9月で満一年になりますが、毎夕食のみを宅配していただいております。バランスの取れたお食事にてありがたく感謝しております。今後もよろしくお願いいたします

水戸店 江原まさ子さん



子どもの頃から絵が好きで年寄りになっても絵を描いています！

京都西店 コメちゃんさん



いつもおいしい味付けで満足しています。そして配達ご苦労さまです

杉並店 Yさん



夢中で楽しくぬらせていただきました。作品の出来は二の次です

高岡店 浅倉紘子さん



僕は93才の年としてぬりえが大好きです。今回いただいた宅配クック123の見本は小さく大変苦労しました。次回のぬりえをお待ちしております

八王子東部・日野店 黒部文作さん



全体が難しかったです。特に森の色ができませんでした。わたくし事ですが、脳内出血で右半身麻痺で描きました。完成出来て嬉しいです

藤沢店 Fuyoさん



123の宅配弁当を毎日おいしくいただいております。その上、ぬりえをいただきまして有難うございました。一生懸命ぬりました。楽しかったです。これからもどうぞよろしくお願いいたします

尼崎伊丹店 財部美子さん



よろしくお祈りします
福山店 E.Sさん



とても楽しかったです。時間をかけて仕上げました
瀬戸店 山崎由紀子さん



いつも感謝してます
大分店 和田勝恵さん



いつもおいしいお弁当を届けていただき感謝しています

松山東温店 まつちゆんさん



子どもの頃、ぬりえをして楽しんだ日のことを思い出しました

上田店 禮子さん



朝やけまたは夕焼けでは人出が多いので焼け空をなくしたかったです

札幌西店 佐々木昌宏さん



デイケアにて宅配食をいただいています。楽しみみの老人です

にしもろ店 古庄イツノさん



初めて出品いたしますので、よろしくお願いいたします

西都・東諸県・児湯店 伊福幸子さん



美味しいお弁当を親切な配達員の方に届けていただき満足しています

茨木店 山下猶喜さん



あいち南店 コスモスさん



木更津君津店 大野フサさん



上伊那店 伊藤繁義さん



広島中央店 井手三代子さん



広島中央店 平山光子さん



龍ヶ崎店 いなのすけさん



よい遊びでやってみました
富士店 ババよりさん



色の強弱が思うように出せなかった
郡山店 小林スミ子さん



1日2食、毎回美味しくごちそうさまです
練馬店 浜田輝さん



ぬりえが楽しみで待っています
三条店 古川静美さん



いつもありがとうございます
松山東温店 安永禮子さん



ぬりえ楽しい
松山東温店 片岡政子さん



私は一人暮らしでお弁当がとても楽しみで
助かっております。ぬりえもとても楽しんで
やりました

山口店 藤井シゲノさん



私は入社もない頃、東京への出張では国鉄品
川駅の近く、第一ホテルをよく利用しました。ホ
テルに隣接して泉岳寺があったりして案外落ち
着いた休養がとれました。若い時の思い出す

茨木店 長谷貞夫さん



初めてのぬりえでしたので色がよくありませ
んでした。でも楽しかったです。ありがとうご
ざいました

富山店 西田みさをさん



年齢もおおくなり思うようにぬりえはできま
せんでしたが、子どものようにうれしいです。
これからも、もっともっとぬりえがしたいです

神戸北店 山路テル子さん



いつも昼食の提供、暑い日も雨の日も配達して
くださり大変感謝しております。店長の川添様
にもいつもよくしていただいて大変感謝して
います。これからもよろしくお願いたします

廿日市店 北川住枝さん



いつもお弁当ありがとうございます。色鉛筆の
色が揃わないので目も悪く耳も悪く年はとりた
くありません。9月25日で87才になりました。恥
ずかしいですがお送りいたします

柏羽藤店 越中房子さん



小田原店 勝山ミチ江さん



富山店 塩岡智子さん



古河店 大熊トシさん



徳島店 司馬利治さん



習志野店 椋山富美江さん



川越店 矢部和子さん



久しぶりにぬりえに挑戦しました

四條畷・大東店 松本弘美さん



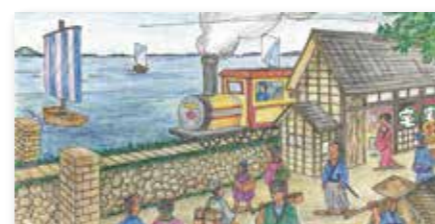
この大きさはいいですね。飽きもせず楽し
くやっています

久喜店 鈴木晴夫さん



色づかい、難しかった

富山店 宮崎サチ子さん



私の至福の時間です。テレビをチラチラと見な
がら「ぬりえをぬる」年も体調も忘れ、楽しいです

豊川店 安藤好子さん



ぬりえって楽しいものですね。ありがとうご
ざいました。楽しみのひとつが加わりました

浜松北店 新屋絹代さん



90才のおばあさんがぬりました。眼がほち
しながら楽しくぬりました

あい城南店 服部すみ子さん



細かい絵で悪戦苦闘でした

古河店 今泉和子さん



ぬりえは難しいですね。一生懸命ぬりました

浜松東店 長さん



新居浜店 坂上義道さん



食事いつも美味しくいただいています

ひたちなか店 小林サダさん



とても楽しかったです。ぬりえ大好きになりました

平塚西店 久保田道子さん



おいしい弁当ありがとう

川越店 笠間静夫さん

朝日を浴び、深い呼吸を一つ。傷に響かないよう、ゆっくりと新鮮な空気を吸い込むと、頭から足先、指先へと徐々にスイッチが入るような感覚を覚える。お腹の奥に小さな火が灯ったような温かさを感じる。人生の中で、こんなな自分の身体とじっくり向き合った時間があったでしょうか。改めて今まで頑張ってきたくれた己の身体の全てに、感謝の念を感じざるを得ないのです。

様々な検査、人生初の手術を乗り越え、私は今こうして生きている。厳しい寒さが術後の傷に響くのが辛いけれど、その痛みも生きている証拠だと前向きにと

静さんがお皿に盛り付けて出してくれました。

「おお！やっぱり美味しいなあ。

秀樹君、また腕に磨きがかかったんじゃないか？」

主人が赤ワインを片手に頬張ります。

「いや、ただ変わらない味ってだけで、僕は何も成長していないんですよ」

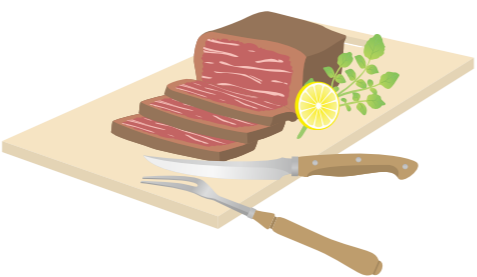
褒められたはずなのに、秀樹は少し哀しそうな顔で言いました。

「ねえ、秀樹。あなた『また修行に出たい』って思ってるでしょ。そう顔に書いてあるわよ」

秀樹と静さんは目を丸くして顔を見合わせました。

「何年あなたの母親をやっていると思うてるの。あなたが野心を抱いている時の顔はとってもわかりやすいんだから」

「でも母さんがこんな時期に…それにフランスだよ。」



らえ、毎日を過ごしています。

「こんにちはー！」

玄関から賑やかな声とハナの吠える声が聞こえてきます。今日は秀樹たち一家が遊びに来てくれました。

「母さん体調はどう？なかなか顔を出せなくて…」

「もう大丈夫、少しずつリハビリに励んでいるのよ。それよりお店が忙しい時期に、心配かけちゃってすまなかったわね」

「本来ならお世話するべきところを…申し訳ありません。今日はお母さんの好物のローストビーフを持ってきたんです」

すぐには帰ってこられないし」

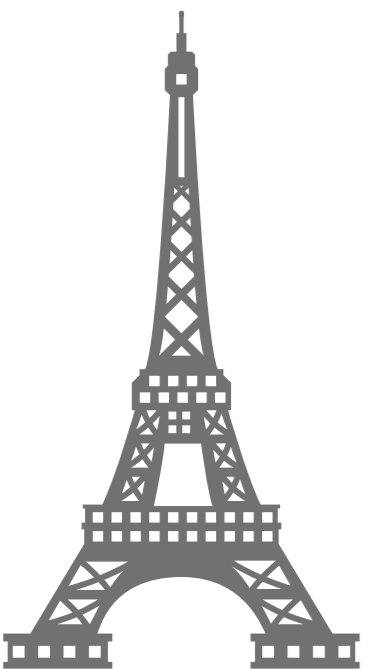
「秀樹。やらない後悔より、やる後悔よ。『あの時行っておけばよかった、でも母さんの身体が心配で…』なんて思われちゃ、たまったものじゃないわ。私は大丈夫。だからすぐに行きなさい。人の時間って無限ではないの。あなたの人生は誰にも邪魔されるべきではないのよ」

本音を言えば寂しい。それでも秀樹の背中を押すことができたのは、人の時間が無限ではないことを心の底から知ったから。彼にはやらない後悔をしてほしくなかったのです。

「母さん、強くなったね」

秀樹はそう言って褒めてくれました。

(つづく)



クロスワード パズル

vol. 06

パズル制作/ニコリ

二重枠に入った文字を
Aから順に並べてできる言葉は何でしょう？



ヒント 子どもの頃は嬉しかった♪

1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

🔑 三コのカギ

- 元日の朝拝みます
- バス—— ドア—— ランチョン——
- 両親の姉妹。姉なら「伯」、妹なら「叔」
- 食物—— 化学——
- 黒山の——が出来ていると思ったら獅子舞をやってたよ
- お正月の遊びの一つ。
最近はあまりやらないかな
- 巻き添え。思わぬ——を受けてしまった
- 元日の朝、——から若水を汲みました
- 学問や武芸を教える人。——代
- すりへることです
- の一手 ——の強い人

先月号の答え オオミソカ

1	ト	サ	カ		11	セ	ン	16	ゴ
	ウ		8	タ	10	タ	ミ		リ
2	キ	5	ソ			イ		14	ラ
		6	ウ	ス		ミ	ド	リ	
3	ヒ	ジ				ン		15	オ
			9	モ	グ	12	サ		ン
4	ト	ン	チ			13	オ	ジ	ギ

- お正月の縁起物の一つ。神社で授かります
- お正月といえば——料理。数の子、きんとん、かまぼこ……
- 賞状を入れるための物もあります
- 今日の当番は彼です。私は——です
- 複雑な話なので——では言えないな
- 凧の——が切れて落ちちゃった
- お正月のお膳にも登場するおめでたい魚
- 師匠のもとで学びます
- お正月、玄関や門口に立えます
- 正月なので——袴で正装した
- お雑煮にお——は何個入れる？
- 書き初めでも使うお習字用の和紙
- 和服を着たら足元は下駄か——

🔑 タテのカギ

己書心伝

己書とは、心にいちばん近い己の書。心で描いて心を伝える 自由な書。
見た方のところに花咲くほっこり温かい気持ちになれる そんな書です。
お手持ちの絵具であなた色にぬっていただき、作品を完成させてくださいね。
色えんぴつでぬっていただいても素敵に仕上がります。



完成イメージ



一年の計は元旦にあり

ご投稿いただいた方の中から 抽選で1名様に1月号の己書原画をプレゼント

- ◆ ファックスの場合 03-3548-8318
- ◆ 郵送の場合 〒103-0028 東京都中央区八重洲1-4-16 東京建物八重洲ビル3階+OURS内
- ◆ 配達スタッフにお渡しください アルファクリエイト株式会社「昭和浪漫倶楽部」係

ご投稿いただいた作品の返却は致しかねますので、写真などでご投稿ください。
※当選者の発表は原画の発送をもってかえさせていただきます。
※作品投稿の締切はありません。

プレゼント応募締切
1/31 火
まで